

Плохое настроение

Плохое настроение может оказать добрую услугу его обладателю, утверждают австралийские психологи. Находясь во власти грустных мыслей, человек становится менее легковерным, в нем просыпается здравое мышление и даже улучшается память. По словам автора исследования, профессора психологии из Университета Нового Южного Уэльса Джозефа Форгаса, люди "не в духе" критически настроены к окружающим, готовы придираться к ним. В то же время счастливые и окрыленные подвержены легкомыслию и готовы верить всему, что им говорят. "Принимая во внимание тот факт, что положительные эмоции настраивают на творческий лад, лояльность, способствуют налаживанию контактов, спусковые механизмы, отвечающие за здравый смысл, блокируются, - утверждает профессор Форгас. - Таким образом, будучи расстроенным, человек становится своего рода занудой, углубляется в размышления, обращает внимание на любые мелочи вокруг себя, запоминает их, анализирует".

Настраивая участников эксперимента на лирический лад или вызывая у них гамму отрицательных эмоций, психологи предлагали им ответить на вопросы, связанные с городскими слухами и сплетнями. Группа людей в недобром расположении духа более здраво относилась к такому роду информации, подвергая ее скептицизму. А вот окрыленные положительными эмоциями готовы были поверить любой, даже самой глупой сплетне.

В ходе эксперимента также было установлено, что, находясь в подавленном состоянии, люди менее вероятно будут принимать поспешные решения, основанные на расовых или религиозных предубеждениях. Они лучше излагают мысли в письменном виде, аргументируя серьезными доводами. Профессор даже выразил мнение, что немного подавленное состояние, вызванное негативными эмоциями, может сослужить добрую службу в общении с начальством, коллегами, знакомыми, членами семьи, при этом повышается работоспособность.

"Несмотря на то, что люди в прекрасном настроении кажутся более достойными собеседниками, на практике это выглядит иначе, - отметил профессор. - Пребывая во власти собственных мыслей, они порой не слышат даже того, что им говорят. Витая в облаках, они хуже справляются с поставленными задачами, забывают о мелочах, работают спустя рукава".